

# 2024年度第3回北海道練習会 プログラム

日時: 8/11(日) 10時30分集合 15時30分解散

集合場所: 真駒内公園屋外スタジアム前 芝生広場

<https://maps.app.goo.gl/EihmSnz9ceVyzWt5>

スタート地区: 集合場所は上記ですが、コースレイアウトの都合で下記に移動します  
遅れてきた人は直接こちらに来て下さい

<https://maps.app.goo.gl/Emvu6tAFzjsyiKxa6>

水飲み場・トイレ・自販機があります

トレイン: 花魁淵

メニュー: ・ウォーミングアップラン

・ランナースタイルでの走り方を解説

・クロスポイント(◎サルオリ)毎におこなう地図読み手続き

(ルートチョイス→ルートプラン→歩測数確認

→整置/方向確認→Go!)

・走行スピード維持のテクニック

(歩測 & ラフコンパス)

・サーキットトレーニング

・1.2~2.1kmを6コース、最大で10回走る

参考資料: [別冊 サルでも走れる オリエンテーリング教室 理論編\(サルオリ\)](#)

© 国沢五月

[O-Route](#) ← 地図画像を拡大・縮小・回転できる便利なアプリ

注意事項: ・青空会場です

・荒天の場合、中止します。

・昼食は各自で用意